

Gruble-testen

Er du en grubler?

Sæt kryds, hvis nedenstående ting er noget, du gør **OFTE** eller **NÆSTEN ALTID**, når du er **trist** eller **ængstelig**.

- Jeg grubler over, hvor udmattet eller øm jeg føler mig i kroppen - eller over, hvor trist eller ængstelig jeg er.
- Jeg tænker: 'Jeg vil ikke være i stand til at udføre mit arbejde, hvis jeg ikke tager mig sammen og holder op med at have det sådan her.'
- Jeg tænker: 'Hvad har jeg gjort, siden jeg fortjener at have det sådan her?'
- Jeg grubler over nylige hændelser for at prøve at forstå, hvorfor jeg er trist eller ængstelig.
- Jeg grubler over, at det er, som om jeg ikke rigtig føler noget længere.
- Jeg grubler over, hvorfor jeg ikke kan komme i gang.
- Jeg grubler over, hvorfor jeg altid reagerer så uhensigtsmæssigt.
- Jeg lukker mig inde med mig selv og grubler over, hvorfor jeg føler, som jeg gør.
- Jeg grubler over en nylig situation - og over, hvorfor den dog ikke gik bedre.
- Jeg grubler over, om jeg vil være i stand til at koncentrere mig, hvis jeg bliver ved med at have det på den her måde.
- Jeg grubler over, hvorfor jeg har problemer, som andre mennesker ikke har.
- Jeg grubler over, hvorfor jeg ikke kan håndtere ting bedre.
- Jeg grubler over mine fejltagelser, svagheder og mangler.
- Jeg grubler over min personlighed - for at prøve at forstå, hvorfor jeg er trist eller ængstelig.

Hvad betyder testen?

Hvis du har sat mere end 2 krydser i testen, har du en tendens til at gruble over dine følelser og dit liv – i stedet for at håndtere dit følelsesliv og dine problemer på en sund måde.